

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA**OSHO****Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran****Chapter 29: Sound Methods for the Dropping of the Mind**

18. LANTUNKAN SUARA SAMPAI TERDENGAR, KEMUDIAN SEMAKIN KECIL DAN SEMAKIN KECIL SAMPAI KURANG TERDENGAR SEBAGAIMANA PERASAAN SEMAKIN MASUK KEDALAM HARMONI KEHENINGAN.
19. DENGAN MULUT AGAK TERBUKA, TAHAN PIKIRAN DI TENGAH LIDAH. ATAU, KETIKA NAPAS DATANG SECARA DIAM-DIAM, RASAKAN SUARA "HH".
20. PUSATKAN PADA SUARA "AUM" TANPA "A" ATAU "M".

-
18. INTONE A SOUND AUDIBLY, THEN LESS AND LESS AUDIBLY AS FEELING DEEPENS INTO THIS SILENT HARMONY.
 19. WITH MOUTH SLIGHTLY OPEN, KEEP MIND IN THE MIDDLE OF THE TONGUE. OR, AS BREATH COMES SILENTLY IN, FEEL THE SOUND "HH".
 20. CENTER ON THE SOUND "AUM" WITHOUT ANY "A" OR "M".

Tantra membagi kehidupan menjadi dua dimensi: satu adalah Sansara (samsara) – yang mana adalah, dunia; dan yang lainnya adalah moksha - apa yang bisa menjadi, yang tertinggi, yang tersembunyi yang bisa menjadi nyata/terwujud. Tetapi tidak ada kontradiksi di antara keduanya. Yang tersembunyi itu tepat di sini dan saat ini (sekarang), di dunia - tentu saja, tidak diketahui olehmu, tetapi bukan berarti tidak ada. Ia ada di sana. Yang tertinggi dan yang dekat bukanlah dua hal, tetapi hanyalah dua dimensi dari sebuah keberadaan. Jadi untuk tantra tidak ada kontradiksi, tidak ada dualitas. Satu nampak sebagai dua karena keterbatasan kita; karena kita tidak dapat melihat keseluruhan dan keutuhannya. Ketika kita dapat melihat keseluruhan, yang satu terlihat sebagai satu. Pembagian ini bukanlah dalam keadaan sebenarnya, tapi dalam pengetahuan kita yang terbatas. Bahwa yang kita tahu adalah Sansara (Samsara) - dunia; dan yang tidak diketahui, tetapi yang dapat dikenal adalah moksha - yang transendental, yang tertinggi, yang mutlak.

Untuk tradisi-tradisi lain, ada pertentangan antara keduanya; bagi tantra tidak ada pertentangan. Ini harus dipahami dengan sangat mendalam dalam pikiran dan hati.

Bab 29: Teknik Suara untuk Meninggalkan Pikiran

Kecuali ini dipahami secara mendalam, engkau tidak akan pernah bisa memahami sudut pandang tantra. Dan apa pun keyakinanmu, keyakinan itu adalah dualitas. Apakah engkau seorang Kristen atau Islam atau Hindu atau Jain, keyakinanmu adalah dualitas, bertentangan/konflik. Dunia tampaknya menjadi sesuatu yang melawan yang Ilahi, dan engkau harus melawan dunia untuk mencapai Ilahi. Ini adalah kepercayaan umum dari semua yang disebut agama, khususnya agama terorganisir.

Pikiran dapat memahami dualitas dengan sangat mudah. Bahkan, pikiran hanya bisa mengerti dualitas karena fungsi utama dari pikiran adalah untuk membagi. Fungsi utama dari pikiran adalah untuk memotong keseluruhan (keutuhan) menjadi bagian-bagian.

Pikiran bekerja seperti sebuah prisma, dan ketika sinar cahaya memasuki prisma cahaya itu dibagi menjadi tujuh warna. Pikiran adalah prisma dan realitas dibagi melalui pikiran itu. Itulah sebabnya pikiran sangat suka menganalisis. Pikiran terus menerus membagi hal-hal menjadi bagian-bagian, kepingan-kepingan (*fragmen*), dan pikiran tidak bisa mencegah dirinya sendiri kecuali tidak ada yang dibagi lagi. Jadi pikiran memiliki kecenderungan untuk mencapai ke level atom, pembagian sampai yang terkecil. Pikiran terus menerus membagi, membagi, sampai suatu saat tiba ketika pembagian tidak memungkinkan lagi. Jika pembagian masih mungkin, pikiran akan membagi lebih jauh lagi .

Pikiran sampai pada kepingan, sampai pada bagian terkecil, dan realitas adalah keseluruhan, bukanlah kepingan-kepingan (*fragmen*). Jadi proses yang sepenuhnya terbalik diperlukan untuk mengetahui yang sesungguhnya: sebuah proses yang merupakan sintesis, bukan dari analisis; suatu proses yang mengkristal, bukanlah sesuatu yang membagi atau memecah. Dibutuhkan proses tanpa pikiran (*no-mind*).

Tantra menyangkal pembagian dan tantra mengatakan bahwa keseluruhan adalah keseluruhan. Bagian yang kita tahu adalah dunia, bagian yang tersembunyi adalah Ilahi, atau Tuhan, atau apapun engkau menyebutnya – tapi yang tersembunyi tepat di sini dan saat ini. Engkau tidak menyadari hal itu, tapi di sini dan saat ini. Ini sudah terjadi. Bagimu itu akan menjadi di masa depan, tetapi dalam keberadaan itu adalah di sini dan saat ini. Engkau mungkin telah melakukan perjalanan untuk itu; engkau mungkin telah mencapai sikap tanpa-pikiran (*no-mind*) dalam melihat sesuatu-kemudian itu akan terbuka. Engkau hanya berdiri dan matahari pagi terbit, tetapi engkau berdiri dengan mata tertutup. Pagi hari di sini dan saat ini, tapi bagimu itu tidak ada di sini dan saat ini. Ketika engkau membuka matamu, hanya dengan begitu ia akan menjadi kenyataan untukmu. Dalam keberadaan (*existence*), pagi hari ada, tapi tidak bagimu. Engkau tertutup untuk itu, hal itu tersembunyi bagimu. Bagimu hanya ada kegelapan dan cahaya tersembunyi. Tetapi jika engkau membuka matamu, setiap saat pagi hari akan menjadi kenyataan untukmu. Itu sudah sebuah fakta, hanya engkau yang buta.

Tantra mengatakan bahwa dunia sudah Ilahi, tetapi engkau buta. Jadi apapun yang engkau tahu dalam kebutaanmu itulah yang disebut dunia, dan apapun tersembunyi karena kebutaanmu adalah Ilahi. Ini adalah salah satu ajaran dasar atau prinsip utama - bahwa Sansara ini adalah Moksha, dunia ini juga adalah Ilahi, dunia ini juga adalah yang tertinggi. Yang dekat dan yang tertinggi bukanlah dua, melainkan satu. Di sini dan di sana bukanlah dua, tapi satu. Karena bersikeras dengan hal ini, banyak hal menjadi mungkin untuk tantra. Satu: tantra bisa menerima segala sesuatu, dan penerimaan yang mendalam membuatmu rileks sepenuhnya. Tidak ada hal lain lagi yang bisa membuatmu rileks.

Jika tidak ada pembagian antara dunia ini dan itu, jika yang transendental sudah dekat di sini dan sekarang, jika materi hanyalah tubuh dari Ilahi, maka tidak ada yang ditolak, tidak ada yang dikutuk dan engkau tidak perlu tegang. Bahkan jika hal itu mungkin memakan waktu lama bagimu untuk menyadari Ilahi, tidak ada yang terburu-buru bagi tantra. Hal itu sudah ada, dan waktu tidaklah kurang. Ia abadi di sini; kapanpun engkau akan membuka matamu, engkau akan menemukannya. Dan apapun yang engkau sudah dapatkan adalah Ilahi yang tersembunyi.

Jadi sikap Kristen tentang kutukan, dosa, atau seperti sikap keagamaan yang lainnya, adalah benar-benar kebohongan bagi tantra - dan konyol, karena jika engkau mengutuk sesuatu engkau juga menjadi terbagi di dalam. Engkau tidak dapat membagi sesuatu hanya di luar. Jika engkau membagi, engkau juga akan terbagi secara bersamaan. Jika engkau mengatakan bahwa dunia ini adalah salah, maka tubuhmu akan menjadi salah karena tubuhmu adalah bagian dari dunia ini.

Jika engkau mengatakan bahwa dunia ini adalah sebuah halangan untuk mencapai yang tertinggi, maka seluruh hidupmu akan dikutuk dan engkau akan merasa bersalah. Maka engkau tidak bisa menikmati, maka engkau tidak bisa hidup, maka engkau tidak bisa tertawa. Kemudian keseriusan akan menjadi wajahmu. Engkau hanya bisa serius; engkau tidak bisa menjadi yang tidak-serius, engkau tidak bisa bermain-main.

Itulah yang telah terjadi dengan semua pikiran di seluruh dunia. Mereka menjadi mati, serius. Melalui keseriusan mereka menjadi mati karena mereka tidak bisa menerima kehidupan seperti apa adanya. Mereka menyangkalnya, dan mereka merasa bahwa kecuali kalau mereka menyangkal mereka tidak dapat mencapai dunia yang lain. Jadi dunia yang lain menjadi ideal, masa depan, keinginan, visi, dan dunia ini menjadi dosa. Kemudian seseorang merasa bersalah dengan dunia ini. Dan agama apapun akan membuatmu merasa bersalah, membuatmu menjadi gila (*neurotik*). Hal itu membuatmu gila! Dalam hal ini, tantra adalah satu-satunya agama yang sehat.

Dan ketika agama apapun menjadi sehat, itu menjadi tantra – itu menjadi tantrik. Jadi setiap agama memiliki dua aspek. Salah adalah aspek luar: gereja, organisasi, yang

dipublikasikan, wajah publik, eksoteris. Aspek ini selalu menyangkal kehidupan. Aspek yang lain adalah inti di dalam. Setiap agama memiliki itu juga: esoteris. Itu selalu tantrik - menerima dengan sepenuhnya dan seutuhnya.

Kecuali jika engkau menerima dunia dengan seutuhnya, engkau tidak bisa merasa tenang di dalam. Penolakan (*non- acceptance*) menciptakan ketegangan. Setelah engkau menerima segala sesuatu seperti adanya, engkau berada dirumah di dunia. Tantra mengatakan ini adalah hal yang mendasar: Engkau harus berada di rumah. Hanya dengan begitu melakukan sesuatu yang lebih menjadi mungkin. Jika engkau tegang, terbagi, dalam konflik, dalam penderitaan, dalam rasa bersalah, bagaimana bisa engkau melampaui? Engkau begitu banyak kemarahan di dalam, Engkau tidak dapat melakukan perjalanan lebih lanjut. Engkau begitu banyak belenggu di sini, begitu banyak dimiliki oleh yang di sini, engkau tidak bisa melampaui.

Hal ini tampak berlawanan, paradoks. Mereka yang terlalu banyak menentang dunia adalah yang terlalu banyak di dunia; mereka harus begitu. Engkau tidak bisa pergi jauh dari musuhmu, engkau dimiliki oleh musuh. Jika dunia adalah musuhmu, tidak peduli apa yang engkau lakukan atau berpura-pura lakukan, engkau akan tetap bersifat duniawi. Engkau bahkan mungkin meninggalkannya, tetapi pendekatanmu hanyalah akan bersifat duniawi.

Aku telah melihat satu orang suci, Seseorang yang sangat terkenal ... ia tidak akan menyentuh uang, dan jika engkau menempatkan beberapa koin di hadapannya, ia akan menutup matanya. Hal ini adalah neurotik (gila) , orang ini adalah sakit! Apa yang dia lakukan? Tetapi orang-orang menyembah dia karena hal ini. Mereka pikir dia begitu tidak duniawi. Ia tidaklah tidak duniawi, dia terlalu duniawi. Bahkan engkau tidak begitu duniawi. Apa yang dia lakukan? Dia hanya telah membalikkan prosesnya; sekarang dia berdiri di atas kepalanya. Dia adalah orang yang sama Orang - orang yang sama yang serakah akan uang. Terus menerus dia pasti memikirkan uang, mengumpulkan harta. Sekarang dia justru telah menjadi sebaliknya, tapi dia tetaplah sama di dalam. Sekarang ia menentang uang, sekarang ia tidak bisa menyentuhnya.

Mengapa ketakutan ini? Mengapa kebencian ini? Ingatlah, kapanpun ada kebencian itu adalah cinta dalam kebalikannya. Engkau bisa membenci sesuatu hal hanya jika engkau telah jatuh cinta dengan itu. Kebencian selalu mungkin hanya melalui cinta. Engkau bisa melawan sesuatu hanya jika engkau telah begitu banyak untuk itu, tetapi sikap dasar tetaplah sama: orang ini adalah serakah. Aku Bertanya kepada orang ini, "Mengapa kau begitu banyak takut?" Dia mengatakan, "Uang adalah halangan. Kecuali aku menggunakan kehendak melawan keserakahanku terhadap uang, Aku tidak dapat mencapai ilahi. "

Jadi sekarang itu hanyalah semacam keserakahanku baru. Dia berada dalam tawar menawar: jika ia menyentuh uang ia kehilangan Ketuhanan. Dan dia ingin

mendapatkan Ketuhanan, ia ingin memiliki Ketuhanan, sehingga ia melawan uang.

Tantra mengatakan, janganlah untuk dunia, janganlah melawan dunia, hanya menerimanya seperti apa adanya. Jangan menciptakan masalah apapun dari itu. Bagaimana hal ini akan membantumu? Jika engkau tidak menciptakan masalah apapun dari hal itu, jika engkau tidak tumbuh menjadi gila (neurotik) di atasnya - cara ini atau itu - jika engkau tetaphanya didalamnya dan menerimanya itu seperti apa adanya, seluruh energimu dibebaskan darinya dan bisa bergerak ke alam yang tersembunyi, ke dimensi yang tersembunyi.

Penerimaan di dunia ini menjadi transendensi untuk itu. Penerimaan dengan total sepenuhnya di sini akan menuntunmu, akan mentransformasimu ke dimensi lain, dimensi yang tersembunyi, karena semua energimu dibebaskan; tidak terlibat di sini. Tantra percaya sangat dalam tentang konsep Niyati - takdir. Tantra mengatakan, Terima dunia ini sebagai takdirmu dan jangan khawatir tentang hal itu.

Setelah engkau menerima sebagai niyati-mu, seperti takdirmu, engkau menerimanya, apapun itu. Engkau tidak khawatir tentang merubah itu, tentang membuatnya berbeda, tentang membuatnya sesuai dengan keinginanmu. Setelah engkau menerimanya seperti apa adanya dan engkau tidak terganggu olehnya, energimu dibebaskan sepenuhnya, dan kemudian energi ini bisa menyelami ke dalam. Teknik ini hanya dapat bermanfaat jika engkau mengambil sikap ini; jika tidak mereka tidak akan bermanfaat.

Dan teknik ini terlihat begitu sederhana. Jika engkau memulai teknik ini secara langsung seperti apa adanya dirimu, teknik ini akan tampak sederhana, namun engkau tidak akan berhasil di dalamnya. Kerangka dasarnya adalah kurang. Penerimaan adalah dasar kerangka. Sekali penerimaan ada di sana sebagai dasar, metode yang sangat sederhana ini akan bekerja dengan keajaiban.

Metode keenam terkait dengan suara: LANTUNKAN SEBUAH SUARA SAMPAI TERDENGAR, KEMUDIAN SEMAKIN KECIL DAN KECIL SEBAGAIMANA MERASAKAN SEMAKIN DALAM MASUK KEDALAM HARMONI KEHENINGAN.

Suara apapun akan bisa digunakan, tetapi jika engkau menyukai suara tertentu akan lebih baik, karena jika engkau menyukai suara tertentu maka suara tidak hanya terdengar. Ketika engkau melantunkan suara, maka engkau juga melantunkan perasaan yang tersembunyi dengannya, dan segera suara akan hilang dan hanya perasaan yang akan tetap ada.

Suara harus digunakan sebagai jalan lintasan menuju perasaan. Suara adalah pikiran dan perasaan adalah hati. Pikiran harus menggunakan sebuah jalan lintasan menuju hati. Sulit untuk memasuki hati secara langsung. Karena kita telah begitu banyak melupakan hal itu dan untuk begitu banyak kehidupan, kita tidak tahu dari mana

untuk berpindah ke hati. Bagaimana cari memasuki hati? Pintu itu tampaknya tertutup.

Kita terus berbicara tentang hati, tapi itu pembicaraan itu juga hanyalah dalam pikiran. Kita mengatakan bahwa cinta kita melalui hati, tetapi ini juga adalah otak; di kepala. Bahkan pembicaraan dari hati adalah di kepala. Dan kita tidak mengetahui dimanakah hati itu. Maksudku bukanlah bagian fisik dari jantung, kita mengetui tentang itu. Tapi kemudian dokter akan mengatakan, ilmu kedokteran akan mengatakan, bahwa tidak ada kemungkinan cinta di dalamnya. Jantung hanyalah sistem pemompa. Tidak ada yang lain di dalamnya, dan semua yang lainnya hanyalah mitos dan puisi dan mimpi.

Tapi tantra mengetahui sebuah pusat yang dalam tersembunyi di balik fisik jantungmu. Bahwa pusat yang dalam itu hanya bisa dicapai melalui pikiran karena kita berdiri di pikiran. Kita berada di kepala, dan setiap perjalanan ke dalam harus dimulai dari sana. Pikiran adalah suara. Jika semua suara berhenti, engkau tidak akan memiliki pikiran apapun. Dalam keheningan tidak ada pikiran - itu sebabnya sangat menekankan pada keheningan. Keheningan adalah keadaan tanpa-pikiran (*no-mind*)

Biasanya kita mengatakan, "Pikiran saya diam." Ini adalah konyol, tanpa arti, karena pikiran berarti tidak adanya keheningan. Jadi engkau tidak bisa mengatakan bahwa pikiran adalah diam. Jika ada pikiran, tidak mungkin ada keheningan apapun, dan ketika hening, tidak ada pikiran. Jadi tidak ada sesuatu yang namanya pikiran diam; itu tidak akan bisa. Hal itu seperti mengatakan bahwa seseorang masih hidup-mati. Itu tidak masuk akal. Jika dia mati, maka dia tidak hidup. Jika dia masih hidup, maka dia tidak mati. Engkau tidak bisa masih hidup mati.

Jadi tidak ada yang seperti pikiran diam. Ketika keheningan datang, pikiran itu tidak ada. Memang benar, pikiran keluar dan keheningan datang; keheningan datang dan pikiran keluar. Keduanya tidak bisa berada disana. Pikiran adalah suara. Jika suara itu sistematis engkau waras, jika suara telah menjadi kacau engkau gila; tetapi di dalam keadaan keduanya suara ada disana, dan kita berada di titik dari pikiran.

Jadi bagaimana untuk meninggalkan dari titik itu ke titik didalam hati? Gunakan suara, lantunkan suara. Satu suara akan sangat membantu. Jika ada banyak suara dalam pikiran, sulit untuk meninggalkan mereka. Jika hanya ada satu suara, hal itu dapat ditinggalkan dengan mudah. Jadi hal pertama suara yang banyak haruslah dikorbankan untuk satu suara. Itu adalah manfaat konsentrasi.

Lantunkan satu suara. Terus kan melantunkan itu, pertama sampai terdengar sehingga engkau dapat mendengarnya, dan kemudian segera, perlahan-lahan, sampai tak terdengar. Tidak ada orang lain yang bisa mendengarnya kemudian, tapi engkau dapat mendengarnya di dalam. Buatlah lebih tenang, buatlah itu semakin kecil dan kecil sampai kurang terdengar, dan kemudian tinggalkan segera. Disana akan ada keheningan, ledakan keheningan - tapi perasaan akan berada di sana. Sekarang

tidak akan ada pikiran, tapi perasaan akan berada di sana.

Itulah sebabnya mengapa baik untuk menggunakan suara, sebuah nama, sebuah mantra, yang mana engkau memiliki perasaan untuk itu. Jika seorang Hindu menggunakan "Ram," Dia memiliki perasaan tertentu untuk itu. Itu bukan hanya sebuah kata untuknya, itu bukan hanya di kepalanya. Getarannya juga mencapai hatinya. Dia mungkin tidak menyadari, tetapi berakar di tulang-tulanginya, di dalam darah juga. Telah ada tradisi yang panjang, pengkondisian yang lama sekali, dari banyak kehidupan. Jika engkau telah melekat pada satu suara secara terus menerus, hal itu adalah berakar sangat dalam. Gunakan itu. Itu bisa digunakan.

Seorang Kristen dapat menggunakan "Ram," tetapi hal itu akan tetap di dalam pikiran, itu tidak akan pergi jauh kedalam. Akan lebih baik jika Dia menggunakan "Yesus" atau "Maria" atau sesuatu yang lainnya. Adalah sangat mudah untuk dipengaruhi dengan sebuah ide baru, tetapi adalah sulit untuk menggunakannya. Engkau tidak memiliki perasaan apapun untuk itu. Bahkan jika engkau meyakini dalam pikiran bahwa hal ini akan menjadi lebih baik, keyakinan ini adalah di permukaan.

Salah satu temanku yang tinggal di Jerman. Dia ada di sana selama tiga puluh tahun dan dia benar-benar lupa bahasa ibunya - ia adalah seorang Maharashtrian dan bahasa ibunya adalah Marathi. Tapi dia lupa itu, selama tiga puluh tahun ia menggunakan Jerman. Jerman menjadi seperti bahasa ibunya. Saya katakan seperti karena tidak ada lidah lainnya dapat menjadi bahasa ibunya. Tidak ada kemungkinan karena bahasa ibu tetap dalam di dalam hatimu. Dia secara sadar melupakan itu, dan dia tidak mampu berbicara atau mengerti itu.

Kemudian dia jatuh sakit, dan dia begitu sakit bahwa seluruh keluarganya harus pergi ke sana untuk melihat dirinya. Dia tidak sadar, tetapi kadang-kadang kesadaran akan datang. Setiap kali ia akan menjadi sadar dia akan berbicara dalam bahasa Jerman dan setiap kali dia akan menjadi tidak sadar dia akan bergumam dalam bahasa Marathi. Secara sadar dia tidak bisa mengerti apapun dalam bahasa Marathi; tanpa sadar dia tidak bisa mengerti apapun dari bahasa Jerman. Jauh di alam bawah sadar bahasa Marathi tetap ada disana; itu adalah bahasa ibu. Dan engkau tidak bisa menggantikan bahasa ibu. Engkau bisa menempatkan hal-hal lain di atas atas dan di atas itu, engkau bisa sangat memaksakan hal yang lainnya, tetapi engkau tidak bisa menggantikannya. Jauh di dalam lubuk hati, hal itu akan tetap ada.

Jadi jika engkau memiliki perasaan untuk suara tertentu, adalah lebih baik untuk menggunakannya. Janganlah menggunakan suara intelektual, itu tidak akan membantu karena suara harus digunakan untuk membuat jalur lintasan dari pikiran ke hati. Jadi gunakan beberapa suara yang mana engkau memiliki cinta yang mendalam, perasaan tertentu. Jika seorang Muslim menggunakan "Ram," itu adalah sangat sulit, kata itu tidak berarti apa-apa baginya. Itulah mengapa kedua agama

tertua tidak pernah percaya pada konversi - Hindu dan Agama Judaisme.

Mereka adalah dua agama tertua, dua agama asli, semua agama lainnya hanyalah cabang dari keduanya. Kristen dan Islam adalah cabang dari tradisi Yahudi; Buddhisme, Jainisme, Sikhisme adalah cabang dari Hindu. Kedua agama asli tidak pernah percaya pada konversi, dan alasannya adalah ini: bahwa engkau dapat mengkonversi (mengganti agama) seorang manusia secara intelektual, tetapi engkau tidak dapat mengkonversi seseorang dari hatinya. Engkau bisa mengkonversi Hindu ke Kristen, Engkau dapat mengkonversi seorang Kristen menjadi seorang Hindu, tetapi konversi akan tetap dari pikiran.

Jauh di dalam seorang yang dikonversi dari Hindu tetap menjadi seorang Hindu. Dia mungkin pergi ke gereja dan dia bisa berdoa kepada Maria atau Yesus, tapi doanya tetap kepala. Engkau tidak dapat mengubah alam bawah sadar. Dan jika engkau menghipnotisnya, engkau akan menemukan bahwa dia adalah seorang Hindu. Jika engkau menghipnotisnya dan membiarkannya mengungkapkannya alam bawah sadarnya, Engkau akan menemukan bahwa dia adalah seorang Hindu.

Hindu dan Yahudi tidak pernah percaya pada konversi karena fakta yang mendasar ini. Engkau tidak bisa mengubah agama seseorang karena engkau tidak dapat mengubah hati dan perasaan alam bawah sadar. Dan jika engkau mencoba, maka engkau mengacaukannya, karena engkau memberinya sesuatu yang akan tetap di permukaan dan engkau membagi dirinya. Kemudian dia menjadi seseorang yang kepribadian ganda. Di dalam hati dia adalah seorang Hindu; di permukaan dia adalah seorang Kristen.

Dia akan menggunakan suara Kristen, mantra-mantra, yang tidak akan pergi jauh kedalam, dan dia tidak bisa menggunakan suara Hindu yang bisa pergi jauh kedalam. Engkau telah mengacaukan hidupnya. Jadi temukanlah suara tertentu yang mana engkau memiliki perasaan tertentu. Bahkan namamu sendiri mungkin bermanfaat. Jika engkau tidak memiliki perasaan apapun untuk hal lain, maka namamu sendiri akan bermanfaat. Ada banyak kasus yang tercatat... Seorang mistik yang sangat terkenal, Bukkh, menggunakan namanya sendiri, karena dia berkata, "Aku tidak percaya pada Tuhan. Aku tidak tahu tentang Dia, aku tidak tahu apakah namanya. Ada nama yang aku dengar, tetapi tidak ada bukti bahwa itu adalah namanya. Dan aku dalam pencarian diriku sendiri, jadi mengapa tidak menggunakan namaku sendiri? "Jadi ia akan menggunakan namanya sendiri, dan hanya dengan menggunakan namanya sendiri dia akan jatuh ke dalam keheningan.

Jika engkau tidak memiliki cinta untuk yang lainnya, gunakan namamu sendiri. Tetapi itu adalah sangat sulit karena engkau sangat mengutuk dirimu sendiri sehingga engkau tidak memiliki perasaan apapun, engkau tidak memiliki rasa hormat kepada dirimu sendiri. Orang lain mungkin saja penuh dengan rasa hormat kepadamu, tetapi

engkau tidaklah memiliki rasa hormat kepada dirimu sendiri.

Jadi hal pertama adalah untuk menemukan suara apapun yang akan membantu: contohnya, nama kekasihmu, nama yang kau kasihi. Jika engkau mencintai sebuah bunga, maka “mawar” akan bisa melakukan, apapun – suara apapun yang mana engkau merasa baik untuk digunakan, diucapkan, didengarkan, dari mana engkau merasakan sesuatu yang baik – keberadaan datang kepadamu. Jika engkau tidak bisa menemukan seseorang, maka ada beberapa saran dari sumber tradisional.

“AUM” bisa digunakan, “AMEN” bisa digunakan, “MARIA” bisa digunakan. “RAM” bisa digunakan, atau nama Buddha, atau nama Mahavira, atau nama apapun yang mana engkau memiliki cinta untuk itu. Tetapi suatu perasaan haruslah ada. Itulah sebabnya nama para guru bisa membantu, jika engkau memiliki perasaan. Tetapi perasaan adalah hal yang mendasar, dan utama.

LANTUNKAN SEBUAH SUARA SAMPAI TERDENGAR, KEMUDIAN SEMAKIN KECIL DAN SEMAKIN KECIL SEBAGAIMANA PERASAAN SEMAKIN MASUK KEDALAM HARMONI KEHENINGAN. Dan terus saja mengecilkan suara. Lantunkan suara dengan lebih lambat, lebih tidak terdengar sehingga bahkan jika engkau harus berupaya untuk mendengarnya di dalam. Terus saja meninggalkan, terus menerus meninggalkan dan engkau akan merasakan perubahan. Semakin banyak suara yang akan ditinggalkan, semakin banyak engkau akan diisi oleh perasaan. Ketika suara lenyap, hanya perasaan yang tetap ada. Perasaan ini tidak bisa diberi nama. Itu adalah cinta, cinta yang mendalam, tetapi bukan kepada seseorang – ini adalah perbedaannya.

Ketika engkau menggunakan suara atau sebuah kata, cinta dikaitkan dengan sebuah label. Engkau mengatakan, “Ram, Ram, Ram...” Engkau memiliki perasaan yang mendalam untuk kata ini tetapi perasaan adalah ditujukan kepada “Ram”, terbatas pada “Ram”. Ketika engkau terus menerus memperkecil “Ram”, sebuah momen akan datang ketika “Ram” lenyap, suara lenyap. Sekarang hanya perasaan yang tetap ada, perasaan cinta – bukan kepada Ram, hal itu tidak ditujukan. Hanya ada perasaan cinta – bukan kepada seseorang, bahkan tidak ditujukan; hanya ada perasaan cinta, seolah olah engkau berada dalam lautan cinta.

Ketika hal itu tidak ditujukan, maka itu adalah dari hati. Ketika itu ditujukan, itu adalah dari kepala. Cinta kepada seseorang adalah melalui kepala, hanya cinta adalah dari hati. Dan ketika cinta adalah sederhana, tidak ditujukan, itu menjadi doa. Jika cinta ditujukan, itu belumlah doa, engkau hanyalah dalam perjalanan. Itulah sebabnya aku mengatakan jika engkau adalah seorang Kristen engkau tidak bisa memulai sebagai seorang Hindu, engkau harus mulai sebagai seorang Kristen. Jika engkau adalah seorang Islam engkau tidak bisa mulai sebagai seorang Kristen, engkau harus mulai sebagai seorang Islam. Tetapi semakin dalam engkau pergi, semakin sedikit engkau

akan menjadi seorang Islam atau seorang Kristen atau seorang Hindu.

Hanya ketika mulai akan menjadi Hindu, Islam atau Kristen. Semakin jauh engkau akan berjalan menuju hati, sebagaimana suara akan menjadi semakin kecil dan kecil dan perasaan semakin besar dan besar, engkau akan menjadi lebih sedikit sebagai seorang Hindu, lebih sedikit sebagai seorang Islam. Ketika suara lenyap, engkau hanya akan menjadi seorang manusia – bukan Hindu, bukan Islam, bukan Kristen.

Itu seperti perbedaan antara 'sekte' dan 'agama'. Agama adalah satu, sekte banyak. Sekte membantumu untuk memulai. Jika engkau berpikir bahwa mereka adalah akhir, maka engkau tamat. Mereka hanyalah awal. Engkau harus meninggalkan mereka dan pergi melampaui, karena awal bukanlah akhir. Di akhir ada agama; di awal hanya ada sekte. Gunakan sekte itu menuju kepada agama; gunakan yang terbatas menuju ke yang tak terbatas; gunakan yang terbatas menuju yang tak terbatas.

Suara apapun bisa digunakan.. Temukan suaramu sendiri. Dan ketika engkau melantunkan itu, engkau akan merasa apakah engkau memiliki hubungan cinta dengannya, karena hati akan mulai bergetar. Seluruh tubuhmu akan mulai menjadi lebih sensitif. Engkau akan merasa sebagaimana engkau terjatuh ke dalam sesuatu yang hangat, seperti pangkauan kekasihmu; sesuatu yang hangat mulai menyelubungimu. Dan ini juga adalah perasaan fisik, bukan hanya perasaan mental. Jika engkau melantunkan suara yang engkau cintai, engkau akan merasakan sesuatu yang hangat di sekelilingmu, di dalam dirimu. Kemudian dunia bukanlah sebuah dunia yang dingin, itu adalah hangat.

Jika engkau pernah pergi ke kuil Hindu, maka engkau pasti pernah mendengar tentang GARBHAGRIHA – rumah rahim. Pusat terdalam dari kuil dikenal sebagai GARBHA – rahim. Engkau mungkin tidak pernah mengamati kenapa itu disebut rahim. Jika engkau melantunkan suara di kuil – dan setiap kuil memiliki suara tersendiri, mantra tersendiri, ISHTA DEWATA tersendiri, DEWanya sendiri, dan mantra yang berhubungan dengan DEWanya – jika engkau melantunkan suara itu, kehangatan yang sama seperti halnya di dalam rahim ibu tercipta. Itulah sebabnya kenapa garbha, rahim dari kuil, dibuat hampir sama seperti rahim ibu: berbentuk bulat, hampir tertutup, dengan hanya satu lubang/pintu masuk.

Ketika Kristen datang pertama kali ke India dan menemukan kuil Hindu, mereka merasa bahwa kuil itu sangatlah tidak higienis – tanpa ventilasi sama sekali, hanya dengan satu pintu kecil. Tetapi rahim adalah hanya dengan satu pintu dan tidak berventilasi sama sekali. Itulah sebabnya mengapa kuil dibuat hanya dengan satu pintu, hanya seperti sebuah rahim, dan jika engkau melantunkan suara itu, rahim itu akan menjadi hidup. Dan juga itu disebut garbha karena engkau bisa mendapat kelahiran baru disana, engkau bisa menjadi seorang manusia yang baru.

Jika engkau melantunkan sebuah suara yang engkau cintai, yang engkau memiliki

perasaan untuk itu, engkau akan menciptakan rahim suara di sekitarmu. Jadi itu adalah baik tidak mempraktekkan latihan ini di bawah langit terbuka. Engkau sangatlah lemah, engkau tidak bisa mengisi seluruh langit dengan suaramu. Lebih baik untuk memilih ruangan yang kecil, dan jika ruangan itu seperti menggetarkan suaramu itu adalah baik., itu akan membantumu. Dan jika engkau bisa memilih tempat yang sama setiap hari, itu akan menjadi sangat baik. Itu menjadi terisi. Jika suara yang sama diulang setiap hari, setiap atom, ruangan hanyalah menjadi sebuah lingkungan.

Itulah sebabnya pengikut agama lain tidaklah diijinkan di dalam kuil. Di Mekah, tidak seorangpun yang bisa masuk jika dia bukanlah seorang Islam, dan ini adalah baik. Tidak ada hal yang salah dengan hal itu. Itu karena Mekah adalah kepunyaan ilmu pengetahuan tertentu. Seseorang yang bukan Islam pergi kesana dengan suara yang akan mengacaukan keseluruhan lingkungan. Jika seorang Islam tidak diijinkan masuk kedalam kuil Hindu, tidak ada penghinaan dalam hal itu. Dan mereka semua yang merupakan kaum sosial reformis yang tidak mengetahui apapun tentang kuil, agama dan ilmu esoteris, mereka terus menerus memberikan slogan, slogan omong kosong, dan mereka mengacaukan segalanya.

Kuil hindu adalah untuk Hindu karena seorang Hindu kuil adalah tempat khusus – tempat yang dibuat. Selama berabad mereka telah bekerja untuk membuat itu hidup, dan siapa saja bisa mengganggunya/mengacaukannya.

Gangguan itu adalah sangatlah berbahaya. Sebuah Kuil bukanlah tempat umum. Itu adalah untuk tujuan tertentu dan untuk orang tertentu, itu bukanlah untuk pengunjung. Itulah mengapa pengunjung tidak diperbolehkan masuk pada masa lalu. Sekarang mereka diijinkan karena kita tidak tahu apa yang kita lakukan. Seorang pengunjung harusnya tidak diijinkan masuk. Itu bukanlah sebuah tempat untuk dilihat, untuk pergi berkeliling sambil melihat-lihat. Itu adalah ruangan yang diciptakan untuk diisi dengan vibrasi tertentu.

Jika itu adalah kuil Rama dan engkau lahir di keluarga di mana nama Rama telah disucikan, dicintai, maka ketika engkau memasuki ruangan hidup yang mana selalu diisi oleh nama Rama, bahkan jika engkau tidak ingin untuk menyanyi (*chanting*), bahkan jika engkau tidak menggunakan mantra Rama, engkau akan mulai bernyanyi. Ruangan di sekitarnya akan menekanmu. Vibrasi disekitar itu akan mengenaimu, dan engkau akan mulai bernyanyi dari lubuk hati di dalam. Jadi gunakan sebuah tempat – sebuah kuil adalah baik.

Teknik ini adalah teknik kuil/tempat suci. Sebuah kuil adalah baik, atau mesjid, atau gereja. Rumahmu sendiri tidaklah bagus untuk teknik ini, karena dengan begitu banyak suara engkau memiliki ruangan yang kacau disekitarmu dan engkau tidaklah begitu kuat sehingga bahwa hanya dengan suaramu engkau bisa mengubah ruangan. Jadi adalah lebih baik untuk pergi ke suatu tempat tertentu yang mana memiliki suara

tertentu, kemudian gunakan itu. Dan adalah baik untuk pergi ke tempat yang sama setiap hari.

Segera engkau akan menjadi kuat. Segera engkau akan meninggalkan pikiran ke hati. Kemudian engkau bisa melakukan teknik ini dimanapun dan seluruh semesta menjadi kuilmu.

Kemudian tidaklah ada masalah. Tetapi pada awalnya adalah baik untuk memilih tempat, dan jika engkau bisa bahkan memiliki waktu, tepatnya di waktu yang sama setiap hari, itu adalah baik karena kemudian kuil akan menunggu untuk dirimu. Pada waktu yang tepat, dan kuil menunggu untuk dirimu. Itu akan menjadi lebih mudah menerima; tempat suci itu bahagia bahwa engkau telah datang. Dan aku maksudkan secara fisik, ini bukanlah sesuatu hal yang bersifat simbolis, tetapi sesuatu yang bersifat fisik.

Ini adalah seperti halnya jika engkau makan setiap hari pada waktu tertentu. Pada waktu tertentu seluruh tubuhmu merasakan lapar. Tubuh memiliki jamnya di dalam sendiri, tubuh merasakan lapar tepat pada waktu itu. Jika engkau pergi tidur setiap hari pada waktu tertentu, seluruh tubuhmu akan siap pada periode tertentu. Jika engkau mengganti setiap hari jam tidurmu dan jam makanmu, engkau mengacaukan tubuhmu.

Sekarang mereka mengatakan umurmu akan dipengaruhi oleh hal tersebut. Jika engkau setiap hari melakukan perubahan pada kebiasaan tubuhmu, maka jika engkau akan hidup selama delapan puluh tahun engkau akan hidup hanya untuk tujuh puluh tahun. Sepuluh tahun akan hilang. Dan jika engkau secara teratur dengan jam tubuh, maka jika engkau akan hidup selama delapan puluh tahun engkau akan hidup selama sembilan puluh tahun dengan mudah. Akan lebih panjang sepuluh tahun.

Tepatnya seperti ini, semua di sekitarmu memiliki jamnya sendiri, dan dunia bergerak dalam waktu kosmik. Jika engkau memasuki kuil tepat pada waktu yang sama setiap hari, kuil siap untukmu dan engkau siap untuk kuil. Kedua kesiapan bertemu dan hasilnya bertambah ribuan kali.

Atau engkau bisa membuat sudut kecil di rumahmu. Tapi kemudian jangan menggunakan sudut itu untuk tujuan lain apapun, karena setiap tujuan memiliki vibrasi/getaran sendiri. Jika engkau menggunakan sudut untuk tujuan bisnis atau engkau bermain kartu di sana, ruangan itu menjadi campur aduk. Dan sekarang ini kebingungan bahkan bisa direkam pada perangkat mekanis; hal itu bisa diketahui jika ruangan itu adalah campur aduk.

Jika engkau bisa membuat sudut di rumahmu, sebuah kuil kecil, itu sangat baik. Jika engkau menyediakan sebuah kuil kecil, itu adalah hal pertama yang harus dicoba. Tetapi jangan menggunakannya untuk tujuan lain. Biarlah itu benar-benar khusus

untuk dirimu, dan hasilnya kemudian akan segera datang.

Teknik Suara Ketujuh:

DENGAN MULUT SEDIKIT TERBUKA, JAGA PIKIRAN DI TENGAH-TENGAH LIDAH. ATAU, KETIKA NAPAS DATANG SECARA DIAM-DIAM KEDALAM, RASAKAN SUARANYA "HH."

Pikiran bisa difokuskan di mana saja di tubuh. Biasanya, kita telah memfokuskan pikiran di kepala, tetapi pikiran bisa difokuskan di mana saja. Dan dengan perubahan fokus, kualitas dirimu berubah. Misalnya, di banyak negara Timur - Jepang, Cina, Korea – secara tradisional itu telah diajarkan bahwa pikiran adalah di perut, bukan di kepala. Dan karena ini, mereka yang berpikir bahwa pikiran yang ada di perut memiliki kualitas pikiran yang berbeda. Engkau tidak bisa memiliki kualitas itu karena engkau berpikir pikiran ada di kepala.

Sungguh, pikiran adalah tidak dimanapun juga. Otak ada di kepala; pikiran tidaklah ada disana. "Pikiran" berarti fokusmu. Engkau bisa fokus di mana saja, dan sekali difokuskan sangat sulit untuk menghapusnya dari titik itu. Misalnya, sekarang psikolog dan pekerja yang melakukan penelitian manusia secara mendalam mengatakan bahwa ketika engkau bercinta pikiranmu harus bergerak dari kepala ke daerah kelamin; jika tidak seksmu akan mengecewakan. Jika seks tetap di kepala, engkau tidak bisa pergi mendalam ke seks. Tidak akan mencapai orgasme, pengalaman itu bukanlah orgasmik. Itu tidak akan memberimu puncak. Engkau mungkin menghasilkan anak, tetapi engkau tidak akan tahu apakah puncak tertinggi dari cinta.

Engkau belum mengetahui bahwa tentang apa yang Tantra bicarakan atau Khajuraho gambarkan, Engkau tidaklah bisa. Pernahkah engkau melihat Khajuraho? Atau jika engkau belum melihat Khajuraho, engkau mungkin telah melihat gambar candi Khajuraho. Kemudian lihatlah wajah-wajahnya, pada pasangan yang sedang bercinta. Lihatlah wajah-wajah mereka, wajah mereka terlihat Ilahi. Mereka dalam tindakan seksual, tetapi wajah-wajah mereka adalah sangat gembira seperti wajah setiap buddha. Apa yang terjadi dengan mereka? Seks disini bukanlah di otak. Mereka tidak bercinta melalui kepala; mereka tidaklah berpikir tentang hal itu. Mereka telah menjatuhkan diri dari kepala. Fokus mereka telah berubah.

Karena kejatuhan dari kepala ini, kesadaran telah pindah ke daerah kelamin atau genital. Pikiran tidak ada lagi. Pikiran telah menjadi tanpa-pikiran (*no-mind*). Wajah mereka memiliki ekstasi (kegembiraan yang luar biasa) seperti yang dimiliki Buddha. Seks ini telah menjadi meditasi. Mengapa? Karena fokusnya telah berubah. Jika sekali engkau bisa mengubah fokus pikiranmu, jika engkau dapat memindahkannya dari kepala, kepala menjadi rileks, Wajah menjadi rileks. Maka semua ketegangan telah luluh. Engkau tidaklah di sana, ego tidak di sana.

Itulah sebabnya semakin pikiran menjadi intelektual, rasional, semakin kecil kemampuan pikiran menjadi cinta, karena cinta memerlukan fokus yang berbeda. Dalam Cinta engkau memerlukan fokus dekat jantung; dalam seks engkau memerlukan fokus dekat pusat kelamin/genital. Jika engkau mengerjakan matematika, dengan kepala tidak apa-apa. Tapi cinta bukanlah matematika dan bukan seks sama sekali. Dan jika matematika terus di kepala dan engkau bercinta, engkau hanya membuang-buang energi. maka seluruh upaya ini akan menjadi menjijikkan.

Tapi pikiran bisa diubah. Tantra mengatakan ada tujuh pusat, dan pikiran dapat diubah ke pusat apapun. Setiap pusat memiliki fungsi yang berbeda. Jika engkau berkonsentrasi pada tertentu pusat, engkau menjadi orang yang berbeda. Di Jepang telah ada kelompok militer, yang mana seperti KSATRIA di India, yang dikenal sebagai SAMURAI. Mereka dilatih untuk menjadi tentara, dan pelatihan pertama mereka adalah untuk membawa pikiran turun ke hanya dua inci di bawah pusar. Di Jepang pusat ini disebut HARA. Samurai dilatih untuk membawa pikiran ke hara tersebut. Kecuali seorang prajurit bisa membawa pikirannya fokus ke hara, ia tidak diperbolehkan untuk bertarung, dan ini benar. Samurai adalah pejuang terbesar di dunia yang pernah dikenal, pejuang terbesar; di dunia tidak ada yang bisa dibandingkan dengan seorang samurai.

Dia adalah orang yang berbeda, makhluk yang berbeda, karena fokusnya berbeda. Mereka mengatakan bahwa ketika engkau bertarung tidaklah ada waktu. Pikiran membutuhkan waktu untuk berpikir; pikiran memperhitungkan. Jika engkau diserang dan pikiranmu berpikir tentang bagaimana untuk berlindung, engkau telah kehilangan intinya, engkau telah kehilangan. Tidak ada waktu. engkau harus berfungsi tanpa waktu dan pikiran tidak dapat berfungsi tanpa waktu, pikiran membutuhkan waktu. Bagaimanapun pendeknya, pikiran membutuhkan waktu.

Di bawah pusar ada sebuah pusat, hara, yang bekerja tanpa waktu (*timelessly*). Jika fokus di hara dan petarung sedang bertarung, maka pertarungan itu adalah intuitif, bukan intelektual. Sebelum engkau menyerangnya, dia tahu. Ini adalah perasaan yang halus di hara, bukan di kepala. Ini bukan sebuah kesimpulan, itu adalah telepati batiniah. Sebelum engkau menyerangnya, sebelum engkau berpikir untuk menyerangnya, pikiran itu telah sampai kepadanya. Haranya tersentuh dan dia siap untuk melindungi dirinya sendiri. Bahkan jika sebelumnya engkau telah diserang, ia sudah dalam pertahanannya, ia telah melindungi dirinya sendiri.

Seringkali, jika dua orang sedang bertarung dan keduanya adalah samurai, mengalahkan yang lain adalah masalah. Tidak ada yang bisa mengalahkan yang lain; itu adalah masalah. Tidak ada yang bisa dinyatakan sebagai pemenang. Dengan cara tersebut, itu adalah tidak mungkin karena engkau tidak dapat menyerang orang - sebelum engkau menyerang, dia mengetahuinya. Ada satu matematikawan India ... Seluruh dunia tercengang karena ia tidak akan menghitung. Ramanujam adalah

namanya. Engkau akan memberinya permasalahan dan dia akan memberikan jawaban dengan segera.

Salah satu ahli matematika Inggris terbaik, Hardy, mengunjungi Ramanujam. Hardy adalah salah satu matematikawan terbaik yang pernah lahir, dan ia harus bekerja dengan masalah tertentu selama enam jam. Tapi Ramanujam diberi masalah yang sama dan ia segera menjawab. Tidak ada kemungkinan bagi pikiran untuk bekerja dengan cara ini, karena pikiran membutuhkan waktu.

Ramanujam diminta lagi dan lagi, "Bagaimana engkau melakukannya?" Dia akan berkata, "Aku tidak tahu. Engkau memberikanku masalah, dan jawabannya datang kepada saya. Itu berasal dari suatu tempat di bawah. Itu bukan dari kepalaku. "Itu datang dari hara tersebut. Dia tidaklah sadar, dia tidaklah terlatih, tapi ini adalah perasaanku: dia pasti pernah di Jepang dalam kelahirannya sebelumnya karena di India kita belum berlatih banyak pada hara tersebut.

Tantra mengatakan, fokuskan pada pikiranmu pada pusat-pusat yang berbeda dan hasilnya akan berbeda. Teknik ini berkaitan dengan berfokus pada lidah, di tengah-tengah lidah. **DENGAN MULUT SEDIKIT TERBUKA** - seperti jika engkau akan berbicara. Tidak tertutup, tapi sedikit terbuka seperti jika engkau akan berbicara; tidak seperti ketika engkau berbicara, tetapi seperti ketika engkau hanya akan berbicara.

Kemudian jaga pikiran di tengah-tengah lidah. Engkau akan memiliki perasaan yang sangat aneh, karena lidah memiliki pusat tepat di tengah-tengah yang mengontrol pikiranmu. Jika engkau tiba-tiba menjadi sadar dan engkau fokus pada hal tersebut, pikiranmu akan berhenti. Fokus seakan-akan seluruh pikiran telah datang ke lidah – tepat di tengah-tengah. Biarkan mulut sedikit terbuka seolah-olah engkau akan berbicara, dan kemudian fokuskan pikiran seolah-olah bukan di kepala. Rasakan itu seolah-olah ada di lidah, tepat di tengah-tengah.

Lidah memiliki pusat berbicara, dan pemikiran adalah berbicara. Apa yang engkau lakukan ketika engkau berpikir? Berbicara di dalam. Bisakan engkau memikirkan sesuatu tanpa berbicara di dalam? Engkau sendirian; Engkau tidak berbicara kepada siapa pun, Engkau berpikir. Apa yang engkau lakukan saat engkau berpikir? Berbicara di dalam, berbicara kepada diri sendiri. Lidahmu terlibat. Lain kali, saat engkau berpikir, sadari: rasakan lidahmu. Lidah bergetar seperti halnya jika engkau berbicara dengan orang lain. Kemudian rasakan lagi, dan engkau bisa merasakan bahwa getaran berpusat di tengah-tengah. Getaran muncul dari tengah dan kemudian getaran tersebar ke seluruh lidah.

Berpikir adalah berbicara di dalam. Jika engkau bisa membawa kesadaranmu sepenuhnya, pikiranmu, ke pusat lidah, proses berpikir berhenti. Jadi mereka yang telah berlatih hening, mereka hanya berlatih tidak berbicara. Jika engkau berhenti berbicara keluar, maka engkau akan menjadi sangat sadar secara mendalam tentang

berbicara di dalam. Dan jika engkau tetap diam dan hening dengan sepenuhnya selama satu bulan atau dua bulan atau satu tahun, tidak berbicara, engkau akan merasa lidahmu bergetar hebat. Engkau tidak merasakannya karena engkau terus menerus berbicara dan getaran itu terlepas. Tapi bahkan sekarang, jika engkau berhenti dan menjadi sadar saat berpikir, engkau akan merasa lidahmu sedikit bergetar.

Hentikan lidahmu sepenuhnya dan kemudian cobalah untuk berpikir - engkau tidak bisa berpikir. Hentikan lidahmu sepenuhnya seolah-olah lidahmu beku; jangan biarkan lidah bergerak. Engkau kemudian tidak bisa berpikir. Pusatnya tepat di tengah-tengah, sehingga bawah pikiranmu kesana. DENGAN MULUT SEDIKIT TERBUKA, JAGA PIKIRAN DI TENGAH-TENGAH LIDAH. ATAU, KETIKA NAPAS DATANG SECARA DIAM-DIAM, RASAKAN SUARA "HH."

Ini adalah teknik kedua. Ini hampir mirip: ATAU, KETIKA NAPAS MASUK DATANG SECARA DIAM-DIAM, RASAKAN SUARA "HH." Dengan teknik pertama proses berpikirmu akan berhenti, engkau akan merasa kepadatan di dalam – seolah-olah engkau telah menjadi padat. Ketika pikiran tidak ada disana engkau menjadi tidak dapat digerakkan; pemikiran adalah gerakan di dalam (batin). Dan ketika pikiran tidak ada disana dan engkau telah menjadi tidak dapat digerakkan, engkau telah menjadi bagian dari keabadian, yang hanya terlihat bergerak tetapi adalah yang mana tidak dapat digerakkan, yang tetap tidak berubah/bergerak.

Dalam keadaan tanpa pikiran, tanpa buah-buah pikir (*thoughtlessness*) engkau menjadi bagian dari keabadian, yang tidak bergeming. Dengan pemikiran (*thought*) engkau adalah bagian dari gerakan, karena alam adalah gerakan. dunia adalah gerakan, itu sebabnya kita telah menyebutnya SANSARA (SAMSARA), roda - ia bergerak dan bergerak dan bergerak. Dunia adalah gerakan dan yang tersembunyi, yang tertinggi, yang tak berubah, yang tak bergerak, yang tak mampu digerakkan. Hal itu seperti roda yang bergerak, tapi roda bergerak pada sesuatu yang tidak pernah bergerak. Sebuah roda bisa bergerak hanya karena di pusatnya ada sesuatu yang tidak pernah bergerak, yang tetap tidak berubah, tidak bergerak.

Dunia bergerak dan yang transendental tetap tidak berubah/bergeming. Jika pemikiranmu berhenti, tiba-tiba engkau lepas dari dunia ini ke dunia yang lain. Dengan gerakan berhenti di dalam, Engkau menjadi bagian dari keabadian - yang tidak pernah berubah.

ATAU, KETIKA NAPAS MASUK DATANG SECARA DIAM – DIAM, RASAKAN SUARA "HH."

Bukalah mulutmu sedikit, seolah olah engkau akan berbicara. Lalu tarik napas, dan sadari suara yang tercipta oleh proses menarik nafas. Itu hanya "HH" - apakah engkau menghembuskan atau menghirup nafas. Engkau tidaklah membuat suara, engkau

hanya merasakan napas masuk di lidahmu. Itu sangat lah sunyi, hening. Engkau akan merasakan "HH." Itu akan menjadi sangat sunyi, sangat hening, sangat sedikit terdengar. Engkau harus sangat waspada, sangat sadar dan terjaga untuk menyadari hal itu. Tapi jangan mencoba untuk membuatnya. Jika engkau membuatnya, engkau telah melewatkan intinya. Suaramu yang dibuat tidak akan membantu, itu adalah suara alami yang terjadi ketika engkau menghirup atau menghembuskan napas.

Tapi teknik ini mengatakan ketika menghirup, bukan menghembuskan - karena saat menghembuskan napas engkau akan pergi keluar, dan dengan suara ENKAU akan keluar, sementara upaya adalah untuk masuk kedalam. Jadi ketika menghirup nafas, dengarkan suara "HH." Terus saja menghirup nafas dan terus saja merasakan suara "HH." Cepat atau lambat engkau akan merasakan bahwa suara tersebut tidaklah dibuat hanya di lidah, suara itu sedang dibuat di tenggorokan juga. Tapi kemudian itu adalah sangat, sangat tak terdengar. Dengan kewaspadaan dan keterjagaan yang sangat mendalam engkau bisa menjadi sadar akan hal itu.

Mulai dari lidah, kemudian segera jadilah waspada, jadilah terjaga; teruskan merasakan itu. engkau akan mendengar itu di tenggorokan, maka engkau akan mulai mendengar suara itu di dalam hati. Dan ketika itu mencapai hati, engkau telah melampaui pikiran. Semua teknik ini hanya untuk memberikan sebuah jembatan di mana engkau bisa berpindah dari pemikiran ke tanpa-pemikiran, dari pikiran ke tanpa-pikiran, dari permukaan ke pusat.

Teknik kedelapan suara: PUSATKAN PADA SUARA "AUM" TANPA "A" ATAU "M". PUSATKAN PADA SUARA "AUM" - A-U-M, AUM - TANPA "A" ATAU "M".

Hanyalah "U" yang tersisa. Ini adalah teknik yang sulit, tetapi untuk beberapa orang itu mungkin cocok, terutama bagi mereka yang bekerja dengan suara: musisi, penyair, mereka yang memiliki telinga sangat sensitif, bagi mereka teknik ini bisa membantu. Bagi orang lain, mereka yang tidak memiliki telinga sensitif, teknik ini sangatlah sulit karena sangat halus.

Engkau harus melantunkan Aum, dan engkau harus merasakan dalam Aum ini tiga suara yang terpisah: A-U-M. Melantunkan Aum, dan dalam suara engkau harus merasakan tiga suara - A-U-M. Mereka disana, tertanam bersama-sama. Telinga yang sangat halus bisa menyadari, bisa mendengar A-U-M yang terpisah ketika melantunkan. Mereka (A-U-M) terpisah - sangat dekat, tetapi terpisah. Jika engkau tidak dapat mendengar mereka secara terpisah, maka teknik ini tidak bisa dilakukan. Telingamu akan perlu dilatih untuk itu.

Di Jepang, khususnya di Zen, mereka melatih telinga pertama kali. Mereka memiliki teknik, metode untuk melatih telinga. Angin bertiup di luar – itu memiliki suara. Master akan mengatakan, "Konsentrasi pada yang itu. Rasakan semua nuansa, perubahan: ketika suaranya marah, ketika suaranya sangat marah, ketika suara yang penuh

kasih, ketika suaranya mencintai, ketika suaranya kuat, ketika suaranya halus. Rasakan nuansa suara. Angin bertiup melalui pohon – Rasakan itu. Sungai ini berlari - rasakan nuansanya ".

Selama berbulan-bulan bersama-sama Sang pencari, meditator, akan duduk di lembah sungai, mendengarkannya. Lembah itu memiliki suara yang berbeda. Semuanya berubah. Ketika hujan lembah akan kebanjiran; ia akan sangat hidup, meluap. Suaranya akan berbeda. Ketika musim panas ia akan berkurang menjadi kekosongan, suara akan berhenti. Tetapi akan ada suara yang tak terdengar jika ada seseorang yang mendengarkan, jika engkau mendengarkan. Sepanjang tahun di sekitar sungai akan berubah, dan seseorang harus menyadari.

Dalam buku Hermann Hesse Siddhartha, Siddhartha hidup dengan tukang perahu. Dan tidak ada yang lainnya, hanya sungai, tukang perahu dan Siddhartha. Dan tukang perahu adalah orang yang sangat pendiam. Dia telah hidup sepanjang hidupnya dengan sungai. Dia telah menjadi pendiam, ia jarang berbicara. Kapanpun Siddhartha merasa kesepian, dia memberi tahu Siddhartha untuk pergi ke sungai, untuk mendengarkan sungai. Itu lebih baik dari pada mendengarkan kata-kata manusia.

Dan kemudian segera, Siddhartha merasa selaras dengan sungai. Kemudian dia mulai merasakan suasana hati sungai- suasana hati sungai mengalami perubahan. Kadang-kadang ia ramah dan kadang-kadang tidak, dan kadang-kadang ia bernyanyi dan kadang-kadang ia menangis dan menangis, dan kadang-kadang ada tawa dan kadang-kadang ada kesedihan.

Dan kemudian dia mulai merasakan sedikit, perbedaan yang halus. Telinganya menjadi selaras. Jadi pada awalnya engkau mungkin merasa itu akan sulit, tetapi cobalah. Lantunkan Aum, terus saja melantunkan Aum, Rasakan A-U-M. Tiga suara digabungkan bersama-sama di dalamnya: Aum adalah sintesis dari tiga suara. Setelah engkau mulai merasa mereka berbeda, kemudian tinggalkan "A" dan "M". Maka engkau tidak bisa mengatakan Aum: "A" akan turun, "M" akan turun. Kemudian "U" akan tetap. Mengapa? Apa yang akan terjadi? Hal yang sejati bukanlah mantra. Hal ini tidaklah A-U-M atau proses meninggalkan itu. Yang sejati adalah kepekaanmu.

Pertama engkau menjadi sensitif terhadap tiga suara, yang adalah sangat sulit. Dan ketika engkau menjadi sangat sensitif sehingga engkau bisa meninggalkan "A" dan "M" dan hanya suara tengah yang tersisa, dalam upaya ini engkau akan kehilangan pikiranmu. Engkau akan sangat asyik dengan itu, sangat penuh perhatian untuk itu, sangat sensitif terhadap itu, sehingga engkau akan lupa untuk berpikir. Dan jika engkau berpikir, engkau tidak bisa melakukan itu.

Ini hanyalah sebuah cara tidak langsung untuk membawa dirimu keluar dari kepalamu. Begitu banyak cara yang telah dicoba, dan cara-cara itu terlihat sangat sederhana. Engkau bertanya-tanya, "Apa yang bisa terjadi? Tidak ada apapun yang

akan terjadi dengan metode sederhana seperti itu." Tetapi keajaiban terjadi, karena itu hanyalah cara tidak langsung. Pikiranmu menjadi fokus pada sesuatu yang sangat halus. Jika engkau fokus, engkau tidak bisa terus berpikir; pikiran akan ditinggalkan. Tiba-tiba suatu hari engkau akan menjadi sadar, dan engkau akan bertanya-tanya apa yang telah terjadi. Dalam Zen mereka menggunakan koan.

Salah satu koan terkenal yang mereka beritahu ke pemula adalah, "Pergi dan Cobalah untuk mendengarkan suara satu tangan yang bertepuk. Engkau dapat membuat suara dengan dua tangan bertepuk. Jika satu tangan bisa membuat suara, Dengarkanlah itu." Satu anak kecil sedang melayani seorang Sang Guru Zen. Dia akan melihat banyak orang yang datang. Mereka akan datang ke Sang Guru, menempatkan kepala mereka di kakinya, dan kemudian mereka akan meminta Sang Guru untuk memberitahu mereka sesuatu untuk dimeditasikan. Dia akan memberi mereka koan. Anak itu baru saja melakukan beberapa pekerjaan untuk Sang Guru, dia melayani Sang Guru. Dia hanya berusia sembilan atau sepuluh tahun.

Melihat setiap hari banyak orang yang datang dan pergi, suatu hari dia juga datang dengan serius sekali, meletakkan kepalanya di kaki Sang Guru, dan kemudian bertanya kepadanya, "Berikan aku beberapa koan, beberapa objek untuk bermeditasi. "Sang Guru tertawa, tapi anak itu sangat serius, sehingga Sang Guru berkata, "Baiklah! Cobalah untuk mendengar suara satu tangan. Dan ketika engkau mendengarnya, kemudian datanglah kepadaku dan beritahu aku."

Anak itu mencoba dan mencoba. Dia tidak bisa tidur sepanjang malam. Di pagi hari ia datang dan dia mengatakan, "Aku telah mendengar. Itu adalah suara angin bertiup melalui pohon-pohon." Sang Sang Guru mengatakan, "Tapi di mana tangan yang terlibat di dalamnya? Pergi dan Cobalah lagi." Sehingga dia akan datang setiap hari. Dia akan menemukan beberapa suara dan kemudian dia akan datang, dan Sang Guru akan mengatakan, "Ini juga bukan. Ayo teruslah mencoba, teruslah mencoba!"

Lalu suatu hari anak itu tidak datang. Sang Guru menunggu dan menunggu, dan kemudian dia memberitahu muridnya yang lain untuk pergi dan mencari tahu apa yang terjadi – itu sepertinya anak itu mendengar. Jadi mereka pergi berkeliling. Dia duduk di bawah pohon, terserap – persis seperti seorang buddha yang baru lahir. Mereka kembali dan mereka mengatakan, "Tapi kami takut mengganggu anak itu. Dia nampak seperti seorang buddha yang baru lahir. Tampaknya ia telah mendengar suara itu. "Jadi Sang Guru datang, menempatkan kepalanya di kaki anak itu dan bertanya, "Apakah engkau mendengar? Tampaknya engkau telah mendengar." Anak itu mengatakan, "Ya, tapi itu adalah keadaan tanpa suara (ke-tanpa suara-an, keheningan)."

Bagaimanakah anak ini berkembang, bertumbuh? Kepekaannya berkembang. Dia mencoba setiap suara, dia mendengarkan dengan penuh perhatian. Perhatian

dikembangkan. Dia tidak akan tidur. Sepanjang malam ia akan mendengarkan bagaimanakah suara dengan satu tangan. Dia tidaklah begitu intelek seperti engkau, sehingga dia tidak pernah berpikir bahwa tidak mungkin ada suara apapun dari satu tangan. Jika koan itu diberikan kepadamu, Engkau tidak akan mencobanya. Engkau akan berkata, "Omong Kosong apakah ini! Tak mungkin ada suara apapun dengan satu tangan."

Tetapi anak itu mencoba. Sang Guru telah mengatakan pasti ada sesuatu di dalamnya, jadi dia mencoba. Dia adalah seorang anak yang sederhana, sehingga setiap kali ia akan mendengar sesuatu, setiap kali dia mungkin merasa ini adalah sesuatu yang baru, dia akan datang lagi. Tapi dengan proses ini kepekaannya berkembang. Dia menjadi penuh perhatian, waspada, sadar, terjaga. Ia menjadi berfokus pada satu-titik. Dia berada dalam pencarian, dan pikiran ditinggalkan karena Sang Guru mengatakan, "Jika engkau terus berpikir maka engkau mungkin melewatkannya. Kadang-kadang ada suara yang adalah dari satu tangan. Jadilah sangat waspada sehingga engkau tidak melewatkannya. " Dia mencoba dan mencoba. Tidak ada suara dari satu tangan, tetapi itu hanya sebuah teknik, sebuah metode yang tidak langsung untuk menciptakan kepekaan, kesadaran, keterjagaan.

Dan suatu hari, tiba-tiba, semuanya lenyap. ia begitu penuh perhatian sehingga hanya perhatianlah yang ada di sana, sangat peka bahwa hanya kepekaanlah yang ada di sana, begitu sadar - tidak sadar tentang sesuatu, tetapi hanya menyadari! Dan kemudian ia berkata, "Aku telah mendengar itu, tapi itu adalah keadaan tanpa suara, keheningan. Itu adalah keadaan tanpa suara, ke-tanpa suara-an, atau keheningan! (*soundlessness*)" Tapi engkau harus dilatih untuk menjadi penuh perhatian, waspada, terjaga. Ini hanya sebuah teknik, sebuah metode untuk membuatmu sangat hati-hati menyadari nuansa halus suara. Hanya melakukan ini, engkau akan lupa Aum. Tidak hanya akan "A" lenyap, tidak hanya akan "M" lenyap, tapi satu hari tiba-tiba engkau juga akan lenyap, dan akan ada keheningan (keadaan tanpa suara), dan Engkau akan menjadi seorang buddha yang baru lahir yang duduk di bawah pohon. TAMAT.